QUANTA PROTEÍNA DEVO INGERIR PÓS TREINO?

822 Google +0 0 3 0 SUBSCRIBE ON YouTube

Salve, Monstros, tudo na paz? Nesse texto vamos falar sobre o quanto de proteína devemos consumir depois do treino. Não é novidade para ninguém que a proteína deve estar dentro da dieta de um Monstro, mas o quanto consumir? É pra isso que a Fábrica de Monstros está aqui, para te ajudar a crescer na moral e da maneira certa.

QUANTAS GRAMAS DE PROTEÍNA DEVO INGERIR DEPOIS DO TREINO?

Uns acham que quanto mais proteína melhor, outros dizem que quantos menos é o que dá liga pro crescimento. Especialistas dizem que algo em torno de 20 a 25g de proteína é o suficiente para os ganhos musculares. Essa proporção se fosse para Whey Protein teria que ser elevada a 100g. Mas a pergunta que fica é: Será que isso realmente auxilia?

Um estudo aplicado em 2016 envolvendo seres humanos saudáveis foram testados sobre essa "matemática" foram divididos em quatro tópicos:

- Pessoas com pouca massa muscular que ingeriram 20g de whey protein imediatamente depois do treino.
- Pessoas com mais massa muscular que ingeriram 40g de whey protein imediatamente depois do treino.
- Pessoas com pouca massa muscular que ingeriram 40g de whey protein imediatamente depois do treino.
- Pessoas com mais massa muscular que ingeriram 20g de whey protein imediatamente depois do treino.

Ao terminarem essa pesquisa, os especialistas concluíram que aqueles que consumiram 40g de Whey tiveram uma absorção proteica maior que a de 20g, independente das massas musculares.

Ou seja, consumir 40g de Proteína é o suficiente a ponto de ver mudanças significativas no seu corpo.

Alimentos carregados em Proteína.

COMO EU CONSIGO INGERIR ESSA QUANTIDADE?

Da mesma forma que você usa o seu Wheyzinho de depois do treino, você também pode recorrer aos alimentos, meu amigo.

Se liga nessa lista de alimentos que tem a proporção ideal para a ingestão e na quantidade certa.

- 200g de peito de frango (pesado cru)
- 200g de patinho (pesado cru)
- 12 claras de ovo cozidas (tamanho médio)
- 50g de albumina pura

O recomendável é que para a hipertrofia aconteça, a sua dieta também deve estar equilibrada com os outros componentes, assim como o seu treino e corpo também devem estar na mesma ponta de equilíbrio.

PODEMOS CONCLUIR QUE...

Que a quantidade final de proteína ingerida continua sendo o fator de maior importância no seu crescimento.

Contudo, você deve estar sempre atento a mudança na sua dieta e no comportamento do seu corpo. Acreditamos que variar os treinos e dieta é sempre a melhor opção para o crescimento da hipertrofia.

Você pode gostar destes artigos:

- **Whey Protein engorda?**
- **Whey com alimentos: Posso misturar?**
- **Conheça 5 alimentos anabólicos**

5 ALIMENTOS ALTAMENTE ANABÓLICOS

O alto consumo deste tipo de alimento irá contribuir com o seu crescimento muscular, evitar o catabolismo e, de quebra, te deixar mais saudável.

Vamos tentar fugir do padrão que já conhecemos, vamos falar dos alimentos menos conhecidos pela massa monstrual!

1 - PEITO DE PERU

O peito de peru, como todos sabem, é um frio muito bom para fazer com sanduíches. Hoje existem diversas opções de comprá-lo fatiado. Experimente fazer com queijo cottage e ter sanduíches deliciosos!

2 - ATUM

Bateu aquela fome? Manda um atum pra dentro, Monstro. O peixe possui um baixo teor de gordura e também pode ser uma alternativa para aqueles que não comem carne vermelha.

3 - OVOS

Para uns, é o alimento favorito para quem treina pesado. Os ovos podem ser preparados de modo bem fácil para o consumo. Manda logo tudo pra dentro que vai te fazer bem, Monstro. Claras e gemas são ótimas, mas devemos observar que o consumo deve ser controlado por conta do alto teor de colesterol.

4 - SALMÃO

Esse alimento pode contribuir com quantidades absurdas de proteínas, o nutriente fundamental para a carcaça crescer!

Ele eleva o ácido graxo no seu corpo, o ômega 3 e também é eficiente no equilíbrio hormonal. Principalmente no Cortisol, que influencia diretamente no humor e disposição das pessoas.

5 - BANANA

Comer uma banana durante ou até 30 minutos após o treino pode contribuir para o efeito anabólico, pois os carboidratos serão ingeridos rapidamente, assim se mantendo disponível para um contínuo trabalho muscular.

Agora é ir no mercado e adquirir esses produtos para a sua dieta, Monstro!

Dieta anticortisol: saiba regular o hormônio que causa acúmulo de gordura

Confira os alimentos que ajudam a balancear o hormônio e quais devem ser evitados

POR BRUNA STUPPIELLO - ATUALIZADO EM 17/04/2017

O **cortisol** é um hormônio importante quando está em quantidades normais, pois deixa nosso organismo preparado para situações de perigo. "Ele ajuda a manter a pressão e diminui a queima calórica para poupar energia em caso de risco", explica a endocrinologista Alessandra Rascovski.

O problema é que nosso organismo não faz a diferenciação entre uma situação de risco real e imaginária. Assim, em momentos de **estresse** no trabalho, por exemplo, o corpo também irá interpretar que estamos em perigo e liberar o cortisol. "Quando temos um caso de **estresse** crônico hiperestimulamos a produção de cortisol", diz Rascovski.

O excesso deste hormônio pode causar uma série de complicações. Ele aumenta o risco de diabetes, hipertensão arterial e depressão e em casos extremos, como a Síndrome de Cushing, pode levar a uma atrofia muscular.

Outro problema é que o **cortisol** a mais estimula o acúmulo de gordura abdominal. "Isto ocorre porque o hormônio mobiliza o glicogênio, forma de açúcar guardada no fígado, que vira açúcar na circulação sanguínea e como ele não é utilizado, passa a ser depositado no abdômen", esclarece Rascovski.

Além do estresse, existem outros fatores que podem levar ao excesso de cortisol. "Tumor suprarrenal ou tumor na hipófise, que também podem originar a Síndrome de Cushing, uso de corticoide como medicamento e a **obesidade**", observa a endocrinologista Rosana Radominski, diretora do departamento de obesidade da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia. Caso você suspeite que possa sofrer com o excesso de cortisol, a recomendação é se consultar com um endocrinologista.

Mudanças na alimentação e nos seus hábitos podem contribuir para a diminuição do excesso de cortisol, especialmente nos casos em que ele é decorrente do estresse, e consequentemente ajudar no emagrecimento. Porém, saiba que essas mudanças só vão surtir efeito em quem realmente for diagnosticado com o problema hormonal. Confira o que incluir e o que tirar da sua dieta e quais mudanças adotar no dia a dia para regular os níveis do cortisol.

Descontrole emocional pode causar excessos alimentares

Quer emagrecer? Dormir bem é uma grande ajuda

Veja como o estresse prejudica a sua saúde

SAIBA MAIS

- Triptofano previne e ajuda no tratamento da depressão e do estresse
- Dieta rica em cromo reduz fome e vontade de comer doces

Alimentos ricos em triptofano

O **triptofano** é um aminoácido e percursor da serotonina, que proporciona o prazer e o bem-estar. O neurotransmissor ajuda a pessoa a ficar bem, espantando o estresse e consequentemente o aumento do cortisol. Alimentos ricos em **triptofano** são: arroz integral, soja, oleaginosas, carne, ovos, leite e derivados. Entre eles, as comidas de origem vegetal são uma fonte mais garantida de triptofano. Isso porque as carnes, leite e ovos são ricos em outros aminoácidos, que concorrem com o triptofano na hora de serem absorvidos, resultando uma menor utilização dessa substância.

A **fenilalanina** é um aminoácido que tem como uma de suas funções ser precursora da dopamina. Esse neurotransmissor, por sua vez, está envolvido no mecanismo de recompensa cerebral fazendo a pessoa se sentir bem e diminuindo aquela grande vontade de ingerir alimentos gordurosos e ricos em açúcar. "Quando você aumenta os níveis de fenilalanina, a pessoa se sente bem e então os níveis do cortisol, caso estejam elevados por causa do estresse, diminuem", explica Rascovski. Alguns alimentos ricos neste aminoácido são: frango, ovos, arroz integral, brócolis, abóbora, couve manteiga, agrião e alcachofra.

Alimentos ricos em cafeína devem ser evitados. "A substância é estimulante e então faz que com os níveis de cortisol aumentem", explica a nutricionista Juliana Rossi Di Croce da Equilíbrio Clínica Nutricional. Algumas bebidas e alimentos que possuem a cafeína são: café, chá mate, chá preto, chá branco, chá verde, refrigerantes a base de cola e chocolate.

A vitamina B5 é importante para regular cortisol. "Isto porque esse nutriente é um cofator para a produção de serotonina", explica Rascovski. E quanto mais serotonina, maior a sensação de bem-estar e menor a produção do cortisol. Alguns alimentos ricos neste nutriente são: damasco, amêndoa, leite, salmão, gérmen de trigo e farinha de aveia.

Diminua o consumo de alimentos ricos em potássio

Isso porque há o risco do potássio piorar um efeito colateral do excesso de cortisol. "O nutriente pode diminuir a absorção de sódio, que já é comprometida quando os níveis de cortisol estão desregulados", explica Di Croce. Alguns alimentos ricos em potássio são: banana, melão, kiwi, maracujá e água de coco.

Comer de três em três horas

Evitar grandes intervalos entre uma refeição e outra é uma recomendação para toda a população. Porém, para quem sofre com o excesso de cortisol, esta atitude é ainda mais importante. "Se você ficar em jejum prolongado, isso funciona como um evento de estresse para o organismo e ocorre o aumento do cortisol", explica Rascovski. Isso ainda ajuda a **emagrecer** de outras formar, pois evita que você esteja com muita fome nas refeições principais, e acabe abusando das calorias por falta de atenção.

Diminua o consumo de álcool

Evite ingerir grandes quantidades de bebidas alcoólicas. "Elas geram um estresse no organismo e isso aumenta os níveis do cortisol", explica Radominski. Além disso, você de quebra está retirando calorias do dia a dia que normalmente não computamos, afinal cada grama de **álcool** tem sete calorias, enquanto um grama de carboidrato ou proteína tem quatro kcal.

Pratique exercícios

Atividades físicas são importantes para quem está com excesso de cortisol por causa do estresse. "O exercício, especialmente as atividades lúdicas como nadar, correr, dançar, ajuda a diminuir o estresse e consequentemente regular o cortisol", observa Radominski.

A pergunta mais feita por não praticantes de musculação chegou aqui na Fábrica de Monstros e dessa vez vamos falar dela. A pergunta que não quer calar, a pergunta de um milhão de dólares e que dependendo da resposta pode mudar a sua vida. Whey Protein engorda? Vamos responder de maneira minuciosa e explicativa. Acompanhe esse texto para descobrir se engorda ou não.

WHEY PROTEIN ENGORDA? ?

Depende. Ele pode te fazer engordar sim. Tudo depende o quanto você ingeriu e o quanto você gasta treinando.

O nosso organismo funciona como uma balança, saca? Para emagrecer precisamos gastar mais calorias do que ingerimos. Falamos disso ontem brevemente no blog. Logo, ingerir Whey demais, além do que deve e precisa, vai te fazer dar aquela engordada marota.

É de conhecimento da grande maioria que o Whey é o soro do leite, o teor de água é muito grande. Por isso, o produto deve passar por alguns processos para aumentar a sua concentração de proteínas, saca?

Isso resulta em três tipos de Whey: O concentrado, o isolado e o hidrolisado. Vamos falar sobre eles para você entender um pouco mais.

1 - CONCENTRADO

É o mais barato porque passa por apenas um processo de filtração. resultando em 70 a 80% de proteína. O resto é dividido em carboidratos e gorduras.

2 - ISOLADO

Tem uma concentração de proteínas muito maior que o concentrado, cerca de 95% dele tem proteína que ajudarão no seu crescimento, Monstro. Sendo uma opção muito boa para quem está em dieta de redução calórica.

3 - HIDROLISADO

O hidrolisado, além de passar pelos processos de filtração também passa por um processo de quebra as cadeias proteicas em fragmentos menores, ou seja, facilita e torna ainda mais rápida a absorção da proteína no nosso organismo, entendeu?

Por ser extraída do soro do leite, com alto valor biológico e de rápida absorção, o recomendado é tomá-lo logo depois do treino.

Aqui na Fábrica de Monstros, temos uma gama de opções no nosso site que você deve ver. Tem Whey de todos os tipos e de todas as marcas. Só chegar!

Você pode ir na nossa sessão de Whey Protein clicando no banner logo abaixo.

Vem Monstro!

O que comer antes e após os treinos

Alimentação adequada no pré e pós-treino ajuda a perder peso, ganhar massa magra e, consequentemente, ter uma vida saudável

A busca por uma vida saudável e por uma boa forma física vem atraindo cada vez mais pessoas às academias, aos treinamentos funcionais, às lutas corporais e às corridas de ruas, em Maceió. O resultado dos exercícios físicos está ligado não apenas às horas investidas nas

atividades e aos bons equipamentos. Uma alimentação adequada, antes e depois do treino, é fundamental para alcançar os objetivos planejados.

Segundo a nutricionista do Hapvida, Ariana Gonçalves, existem alimentos que são indicados antes do treinos, pois vão auxiliar no rendimento do atleta. Ao mesmo tempo, após a atividade física, outros nutrientes ajudam a repor. Ariana exemplifica que os alimentos ricos em carboidratos e proteínas são os mais indicados para o pré-treino, já que os carboidratos vão evitar o catabolismo muscular, ou seja, a perda de massa magra, e contribui para o rendimento do atleta. “Carboidratos como batata-doce, pães e biscoitos integrais, ovos, iogurte desnatado, frutas com granola ou com mel e frango grelhado são fontes de energia de rápida absorção”, explica.

Alimentos adequados antes e após a atividade podem potencializar os resultados e ajudar nos objetivos

Para o pós-treino, Ariana diz que é preciso repor as proteínas perdidas durante os exercícios. “Banana com aveia, iogurte desnatado, mamão, queijo branco e a batata-doce são alguns dos alimentos adequados para a refeição depois de atividades intensas. Para quem é adepto aos suplementos, recomendamos whey protein e dextrose”.

Alimente-se bem

O personal trainer Plácido Pereira explica que 70% do sucesso de um treinamento é motivado pela ingestão de refeições corretas no pré e no pós-treino. “A alimentação antes do treino é um fator importantíssimo, porque ela é o combustível que vai dar energia e evitar que o desportista passe mal durante o exercício. Vejo muitas pessoas tendo queda de pressão, no índice glicêmico e até vomitando porque acha que pode fazer exercício em jejum”, afirma. “Já o pós-treino tem que ser saudável e serve para repor os nutrientes perdidos. É tão importante quanto o que é ingerido antes. Como sou profissional de Educação Física, não posso prescrever receitas, mas oriento que os alunos procurem um nutricionista para trabalharmos corretamente”, completa.

Termogênicos naturais

Refeições que incluam alimentos com termogênicos naturais, a exemplo do gengibre, da canela, cafeína e o chá verde também são bem-vindos antes de qualquer atividade física. “Esses alimentos são de fácil absorção e ajudam a queimar calorias, acelerando o metabolismo. Mas é bom lembrar que nada deve ser consumido de forma exagerada, porque até mesmo o cardápio mais saudável, é prejudicial quando consumido sem moderação”, destaca a nutricionista.

A reeducação alimentar também tem que seguir horários. Plácido explica que o ideal é se alimentar uma hora antes do exercício. “O corpo não consegue fazer duas coisas ao mesmo tempo. Ou faz a digestão ou o exercício físico de forma eficiente. Normalmente recomendamos um intervalo de uma hora, ou em alguns casos de 30 minutos entre a refeição e o treinamento. Já a refeição pós-treino pode ser feita imediatamente ao término”,

diz Plácido.

As refeições, de três em três horas no dia, também devem ser respeitadas. “O organismo tem memória, e decora que se você passa muito tempo sem comer e vai economizar energia e não absorver os nutrientes a partir do que é ingerido. Se você acostuma a comer nos horários certos, com lanches entre as principais refeições, o metabolismo acelera”, destaca Ariana. Mas durante a atividade é preciso se alimentar? Essa é uma das perguntas que os profissionais de Educação Física mais ouvem. “Durante o treino é importante se manter hidratado, mas é errado comer. Apenas em treinamentos acima de duas horas que é preciso reposição de carboidratos e proteínas de duas em duas horas”, afirma Plácido.

Reeducação alimentar

O personal trainer destaca que uma dieta desregrada acaba causando efeito contrário. “Muitas pessoas não entendem por que malham tanto e fazem exercícios aeróbicos intensos, mas continuam engordando”.

A bacharel em direito Jéssica Pimentel, 23, entendeu como funciona a integração alimentação e exercício quando perdeu 22 quilos a partir da reeducação alimentar. “Antes treinava pesado e não emagrecia. Era muito difícil queimar calorias, era tudo desregulado. Eu achava que poderia comer um brigadeiro antes do treino, que compensaria na academia”, conta.
Dieta desregrada causa efeito contrário: “Muitos não entendem por que malham tanto e engordam", diz personal

“Procurei uma nutricionista que me orientou sobre o que comer antes e depois dos exercícios e passei de 96 kg para 74 kg em alguns meses”, comemora.

Já a atleta Bárbara Acioly, que pratica muay thai, jiu jitsu, treino funcional e academia em dias intercalados da semana, levou oito meses para descobrir que somente os treinamentos não seriam suficientes. “Eu estava queimando massa magra e ganhando peso. Agora com a alimentação correta, emagreci seis quilos e, como participo de competição ainda quero perder mais dois, mas consigo me manter no peso que quero”, afirma.

Ela segue à risca a suplementação de carboidratos e proteínas desde que acorda até o momento de dormir. “De manhã, quando me sinto um pouco inchada, tomo suco detox, entre os treinos ingiro alimentos de rápida absorção. Depois do muay thai, por exemplo, como cinco uvas, depois do jiu jitsu, 15 uvas ou uma laranja. As pessoas têm uma ideia que dieta é passar fome, mas eu nunca sinto fome”, conta.

A nutricionista Ariana Gonçalves revela que há um dia na semana, chamado como “dia do lixo”, em que é possível sair um pouco da dieta de treinamento. “Não é preciso ficar se pesando o tempo todo, ou regulando cada quilograma de alimento que ingere, mas um dia apenas está liberado”.

Ariana preparou sugestões de lanches pré e pós-treino. Confira:

Pré-treino

1. Uma banana amassada + 2 colheres de sopa de aveia + 1 colher de sobremesa de mel + 1 fatia de queijo branco

2. Salada de frutas + 2 colheres de sopa de granola e mel + 1 fatia de queijo branco
3. 2 fatias de pão integral + 1 ovo mexido ou frango desfiado ou requeijão light
4. 1 copo com vitamina (200 ml de leite desnatado com 1 banana ou ½ de mamão papaya + 1 colher de sobremesa de mel + 2 colheres de aveia) + 2 castanhas

Em um dia na semana, chamado como “dia do lixo”,
é possível sair um pouco da dieta de treinamento

Pós-treino

1. 2 pedaços de peito de frango médios + 4 colheres de arroz integral + cenoura e beterraba crua raladas

2. 2 pedaços pequenos de batata-doce + 1 pedaço de peito de frango médio

3. 1 scoop de Whey Protein isolado + 1 scoop de dextrose + 1 banana

4. Omelete de duas claras + 1 fatia de queijo branco + 1 colher de sopa de farelo de aveia + 1 banana